



Laufen und Seitenstiche – Kennen Sie ETAP?



© Joggerin macht Verschnaufpause von DDRockstar



© Joggerin mit Seitenstechen von Dan Race

Über 60 % der Läufer haben es schon einmal erlebt: ein stechender Bauch- oder Flankenschmerz, der sich unter Laufbelastung einstellt und bei bis zu 40 % der Betroffenen zur Verlangsamung oder zum Abbruch des Laufes zwingt. 20 % der betroffenen Läufer begleitet das Problem regelmäßig bei längeren Läufen. Das als „Seitenstiche“ bekannte Phänomen wurde 1878 erstmals wissenschaftlich erwähnt und hat als „ETAP (*exercise-related transient abdominal pain*)“ Einzug in die internationale sportmedizinische Literatur gehalten.

20 - 30 % der Teilnehmer von Volksläufen und Marathons geben an, während des Rennens „Seitenstiche“ erfahren zu haben. Schwimmer scheinen häufiger und Radsportler seltener als Läufer betroffen zu sein – beim Triathlon treten die Beschwerden vor allem während des Laufens auf. Frauen scheinen häufiger als Männer und junge Sportler eher als ältere Sportler unter „Seitenstichen“ zu leiden. Bei höheren Laufgeschwindigkeiten scheint das Auftreten von „Seitenstichen“ wahrscheinlicher zu sein. Ebenso wenn kurz vor dem Rennen noch größere Mengen an Flüssigkeit getrunken oder < 2 h vor dem Rennen Mahlzeiten eingenommen wurden. Bei Genuss hypertonen Getränke (> 8 % Kohlenhydratanteil, > 25 mmol/l Salzgehalt) in der Stunde vor Laufbeginn werden häufiger Seitenstiche beobachtet als bei Wasseraufnahme.

Meist sind die Beschwerden in der rechten Flanke lokalisiert.

Seitenstiche haben einen scharfen krampfartigen Charakter, setzen nach Beginn der sportlichen Belastung ein und bilden sich meistens nach Belastungsende unmittelbar zurück. Sie sind typischerweise unabhängig von anderen Bauchbeschwerden (*Aufstoßen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit etc.*). Sollten sich die Beschwerden – insbesondere bei erstmaligem Auftreten - nicht zeitnah nach dem Abbruch der auslösenden sportlichen Belastung vollständig zurückbilden, ist unmittelbar ein Arzt aufzusuchen, um organische Beschwerdeursachen auszuschließen (z. B. *Durchblutungsstörungen von Herz, Bauchorganen oder Darmanteilen; Darmverschlüsse, Verdrehungen oder Abklemmungen von Bauchorganen und deren Blutversorgung etc.*).

Die Ursachen für Seitenstiche sind unklar. Mögliche Erklärungsmodelle reichen von Durchblutungsstörungen des Darms und der Bauchorgane über Schwellungszustände von Leber oder Milz bis zu laufvibrationsbedingten mechanischen Organirritationen, Krämpfen von Teilen des Zwerchfells und Bauchfellreizungen. Die Beobachtung, dass Sportler mit regelmäßig trainierter Bauch- und Rückenmuskulatur seltener von Seitenstichen betroffen sind, wirft die Frage nach der ursächlichen Rolle von Körperhaltung und Rumpfstabilität auf.



Vorgehen bei Seitenstichen

Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung von Seitenstichen können aufgrund der unklaren Ursachen nur erfahrungsbasiert und keinesfalls wissenschaftlich begründet gegeben werden.

Mögliche Optionen zur Vorbeugung von Seitenstichen können sein:

- » Begleitendes Krafttraining unter Einbeziehung von Rumpf- und Bauchmuskulatur sowie wirbelsäulenumspannender Haltemuskulatur.
- » Meidung hoher Trinkmengen und hypertoner Sportgetränke ($> 8\%$ Kohlenhydratanteil, $> 25\text{ mmol/l}$ Salzgehalt) $< 1\text{ h}$ vor Laufbeginn.
- » Meiden Sie die Aufnahme fester Mahlzeiten $< 2\text{ h}$ vor Laufbeginn.
- » Überlastungen durch zu hohe Laufgeschwindigkeiten oder zu lange Laufstrecken vermeiden.

Erfahrene Läufer empfehlen folgende Maßnahmen, falls Sie während des Rennens von „Seitenstichen“ betroffen sein sollten:

- » Das Lauftempo verlangsamen, bis die Beschwerden nachlassen; ggf. die Laufbelastung abbrechen.
- » Die „Atem-Schritt-Regel“ rät dazu, die Atemfrequenz an die Schrittfrequenz zu koppeln und mit jedem Atemzug tief auszuatmen (z. B. „3 Schritte Einatmung / 3 Schritte Ausatmung“)

[Bei vierbeinigen Säugetieren besteht im Gegensatz zum Menschen alternativlos eine feste Kopplung der Atmung an die Schrittfrequenz. Untersuchungen am Menschen zeigen an Einzelfällen, dass bei höheren Laufgeschwindigkeiten die Anwendung der „Atem-Schritt-Regel“ zu Kurzatmigkeit, unökonomischer Atmung und Leistungseinbußen führen kann. Daher sollte die „Atem-Schritt-Regel“ der Behandlung von Seitenstichen vorbehalten bleiben und regelhaft nicht bei jedem Lauftraining angewendet werden.]

- » Während der Ausatmung einen Gegendruck mit der Hand auf die schmerzende Flankenregion ausüben.
- » Auf die Aufnahme von Flüssigkeit und fester Nahrung während des Beschwerdeintervalls verzichten.
- » Wichtig: Bei anhaltenden Beschwerden trotz Laufpause oder untypischem Beschwerdeverlauf (z. B. in Kombination mit Schwindel, Luftnot, Kurzatmigkeit, Oberbauch- oder Rückenschmerz, Schmerzausstrahlung in Arm oder Kiefer etc.) sollten Sie sich unmittelbar einem Arzt vorstellen (z. B. medizinischer Versorgungspunkt; ggf. Rettungsdienstalarmierung).



Dr. med. Ralph Schomaker

gehört als Rennarzt seit 2007 zum Orgateam des Volksbank Münster Marathons und ist für die sportorthopädische und notfallmedizinische Seite der Marathons verantwortlich.

Er ist Experte für orthopädische und sportmedizinische Fragestellungen des Laufsportlers und berät Laufsportler aller Altersgruppen vom Einsteiger bis zum Leistungssportler im ZfS-Zentrum für Sportmedizin (www.zfs-muenster.de). Das ZfS-Team aus Sportmedizinern und Trainingswissenschaftlern führt sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Leistungsdiagnostiken für Ausdauersportler durch, die von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

Exklusiv auf der Website des Volksbank Münster Marathons gibt er Einblicke in die bevorstehende vollständig überarbeitete Neuauflage seines Laufbuches „42 Tipps für 42 Kilometer – Sportmedizin für Laufsportler“ und nimmt zu häufigen Fragestellungen aus seiner laufmedizinischen Sprechstunde Stellung.

(Diese Tipps dienen der orientierenden Information und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Untersuchung und individuelle befundbezogene Beratung.)